Утверждаю:
ГБОУ ООШ с. Заплавное
Л.С.Гусева

_____



ГБОУ ООШ с. Заплавное

МЕНЮ

02 ноября 2026 год

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер цен Ккал
ЗАВТРАК			
3.6	**Каша манная молочная жидкая**	160	192,12
5.3	**Кофейный напиток на молоке**	200	68,96
2	**Батон с маслом**	50	139
Итого			
105	**Фрукты**	100	47
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
80	**Кисломолочный продукт**	140	74,73
ОБЕД			
№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер цен Ккал
151	**Суп крестьянский с курицей**	180	74,7
	Рыбные биточки	70	117,15
	Картофельное пюре	130	179,58
26	**Компот из сух-ов**	160	79,36
299	**Хлеб пшеничный**	40	80,04
299	**Хлеб ржаной**	50	87,00
Итого			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			
351	**Макароны запеченные с яйцами**	80	80,76
299	**Хлеб пшеничный**	40	100,39
94	**Печенье**	25	82
Итого			

Утверждаю:
ГБОУ ООШ с.Заплавное
Л.С.Гусева
_____

ГБОУ СОШ с. Заплавное

МЕНЮ

03 ноября 2026 год

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер цен Ккал
ЗАВТРАК			
4.2	**Омлет**	110	159,78
5.4	**Чай с сахаром**	200	
4	**Батон с маслом**	50	139
Итого			
105	**Фрукты**	100	47
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
80	**Кисломолочный продукт**	140	74,73
ОБЕД			
№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер цен Ккал
3	**Суп - уха из свежей рыбы**	180	153,3
	Капуста тушенная с курицей	200	187,89
5.10	**Компот из свежих яблок**	180	97,9
299	**Хлеб пшеничный**	20	47,0
299	**Хлеб ржаной**	50	87,00
Итого			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			
3.5	**Каша « Дружба»**	160	219,57
299	**Хлеб пшеничный**	30	70,5
20	**Какао с молоком**	180	105,88
Итого			

Утверждаю:
ГБОУ СОШ с. Заплавное
Л.С.Гусева

_____

ГБОУ СОШ с. Заплавное

МЕНЮ

04 ноября 2026 год

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер цен Ккал
ЗАВТРАК			
3.7	**Каша ячневая молочная жидкая**	170	197,33
5.3	**Кофейный напиток на молоке**	200	212,22
2	**Батон с маслом**	50	139
Итого			
105	**Фрукты**	100	47
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
80	**Кисломолочный продукт**	140	74,73
ОБЕД			
№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер цен Ккал
1.4	**Щи с курицей, со сметаной**	180	205,78
2.1	**Жаркое по – домашнему с курицей**	200	277,66
26	**Компот из сух-ов + С витаминизация**	180	79,00
6.6	**Хлеб пшеничный**	40	94,0
6.7	**Хлеб ржаной**	50	87,00
Итого			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			
4.5	**Запеканка из творога с маслом, сахаром**	160	395,2
56	**Чай с сахаром**	180	50,4
299	**Хлеб**	47	100,39
Итого			

Утверждаю:
ГБОУ ООШ с. Заплавное
Л.С.Гусева

_____

ГБОУ СОШ с. Заплавное

МЕНЮ

05 ноября 2026 год

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер цен Ккал
ЗАВТРАК			
	Каша перловая молочная жидкая	140	166,37
25	**Какао на молоке**	180	92,57
2	**Батон с маслом**	40	120,68
Итого			
ОБЕД			
№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер цен Ккал
1.13	**Суп картофельный с курицей, гренками, со сметаной**	180	147,83
2.14	**Плов из отварной курицы**	200	367,0
5.9	**Лимонный напиток**	180	0,54
6.6	**Хлеб пшеничный**	20	47,0
6.7	**Хлеб ржаной**	50	87,00
Итого			
УПЛОТНЕНЫЙ ПОЛДНИК			
	Овощное рагу	140	130,91
4.7	**Ватрушка с повидлом**	60	268,1
5.4	**Чай с сахаром**	180	50,4
6.6	**Хлеб пшеничный**	30	64,08
Итого			

Утверждаю:
ГБОУ ООШ с. Заплавное
Л.С.Гусева
_____

ГБОУ СОШ с. Заплавное

МЕНЮ

06 ноября 2026 год

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер цен Ккал
ЗАВТРАК			
1.12	**Суп молочный с макаронными изделиями**	160	219,17
5.3	**Кофейный напиток на молоке**	200	235,8
85	**Батон с маслом**	50	143,09
Итого			
ОБЕД			
№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер цен Ккал
2.15	**Соус овощной**	30	31,88
1.13	**Борщ с курицей**	180	122,68
2.14	**Биточки из кур**	70	102,1
2.13	**Каша гречневая**	100	159,42
5.7	**Компот из су-тов + Свитаминизация**	180	101,7
6.6	**Хлеб пшеничный**	40	94
6.7	**Хлеб ржаной**	50	87,0
Итого			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			
434	**Картофель запеченный под омлетом**	130	110,07
56	**Чай с лимоном**	180	50,4
6.6	**Хлеб**	47	100,39
Итого			